

MÜSLI DER SAISON

ganz nach deinem Geschmack



Du brauchst für
4 bis 6 Portionen



400 g Früchte, z.B.
300 g Beeren + 1 Apfel
oder 5 Zwetschgen + 2
Äpfel
500 g Soja- oder
Naturjoghurt
150 g fertige Müsli-
mischung (oder selbst
zusammenstellen aus
Haferflocken, Sonnen-
blumenkernen, Leinsamen,
Nüssen, getrockneten
Früchten...)

1. Früchte waschen und in kleine Stücke schneiden, vorsichtig vermengen.
2. Dann Joghurt und Müsli mischen und die Früchte unterheben.

TIPP ↘

Geschnittenes Obst wird nach kurzer Zeit braun, wenn es mit dem Sauerstoff der Luft reagiert. Das kannst du verhindern, indem du schon beim Schneiden 3 EL Joghurt unter die Früchte mischst. Alternativ kannst du die Früchte auch mit Zitronensaft beträufeln.

